

Я очень рад всех вас видеть, жители Литвы. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию, – мотивацию укротить свой ум, мотивацию сделать свой ум более здоровым, – с этой целью получайте учение. То образование, которое мы получаем в повседневной жизни, помогает нам обрести здоровое тело, а также богатство, собственность, – все то, что способствует обретению временного счастья. И это не может принести чего-то большего, не может даровать нам покой ума. Та образовательная система, которая создана Буддой две с половиной тысячи лет назад, предназначена для того, чтобы обрести бесконечное счастье ума. В буддизме говорится, что бесконечное счастье обретается только с помощью развития ума. Без развития ума, без полного устранения болезни омрачений из вашего ума, чтобы вы ни делали, одну проблему вы решите, но на смену ей будет приходиться другая проблема, это можно сказать с уверенностью на сто процентов. Так не будет конца решению этих проблем. Какого бы материального развития вы ни достигли, даже если материальное развитие будет на высоком уровне, например, самолеты будут такими быстрыми, что до Америки можно будет долететь за десять минут, но все равно проблемы будут оставаться теми же самыми. Если этот больной ум за десять минут достигнет на самолете Америки, до тех пор, пока этот ум болен, все время будут возникать страдания. Поэтому вам нужно понимать, что если ум болен, пока ум страдает от болезни омрачений, то куда бы он ни отправился, по природе все будет страданием. Кем бы вы ни стали, даже если вы станете президентом Америки, это будет иметь природу страдания. Даже если вы станете премьер-министром в Литве, то это все равно будет иметь природу страданий. Также, сколько бы у вас ни было богатства и собственности, если ваш ум страдает от болезни омрачений, то страдания будут оставаться теми же самыми, разницы не будет.

Поскольку вы взрослые люди и у вас есть определенный жизненный опыт, очень важно понимать то, что здоровье нашего ума – очень важно в нашей жизни. Вам нужно понять, что в вашей жизни самое важное – это здоровье ума, далее здоровое тело, а богатство и собственность уже на третьем месте. Это тоже важные вещи, но они находятся на третьем месте по важности. Если у вас есть такое понимание, что здоровье ума самое важное, то учение, которое я вам даю, будет полезным для вас. Я здесь передаю учение не для того, чтобы обратить вас в буддизм, это было бы неправильно. Если бы я так думал, то это была бы неправильная мотивация. Моей мотивацией должно быть понимание того, что эта мудрость поможет вам сделать ваш ум немного более здоровым, эта мудрость как лекарство помогает вам излечиться от болезни омрачений, сделать ваш ум чуть более здоровым. Такой должна быть моя цель. И у всех религиозных людей должна быть такая мотивация. Они не должны стремиться обратить людей в своих рабов, а должны думать, например, последователи христианства, буддизма, ислама, что они передают учение, чтобы помочь людям сделать их умы более здоровыми. Так современные доктора выписывают людям лекарства для того, чтобы помочь им вылечить их тело. Но при этом вам, как пациентам, не нужно надевать на себя шапку последователя того или иного доктора.

Итак, с моей стороны необходима правильная мотивация и также нужна правильная мотивация с вашей стороны, это мотивация укротить свой ум и избавиться от болезней омрачений. Я знаю, что вы все стараетесь укротить свой ум и это трудно, потому что у вас недостаточно техник для укрощения ума. У вас должно быть такое чувство, что сегодня я получаю учение для того, чтобы узнать определенные техники, с помощью которых я более эффективно мог бы укрощать свой ум. Тогда у вас наступит прогресс. Например, человек может быть программистом, но ему трудно правильно создать программу. Этот человек может стараться самостоятельно создать эту программу, но у него возникают трудности, а затем приходит профессионал и показывает ему, как это правильно делать. И он сразу же начинает понимать, что здесь надо было сделать так-то, в другом месте сделать так-то, и за короткое время он добивается большого прогресса. Если человек сам никогда не старался создать какую-то программу на компьютере, то в этом случае, сколько бы профессионал ни

давал ему объяснений, они просто будут влетать ему в одно ухо и вылетать из другого, то есть, это ему ничем не поможет. Поэтому, если у вас есть определенный жизненный опыт, то в этом случае, когда вы получаете учение от профессионала, то вы сможете оценить то, что это очень глубокое учение. Я не являюсь большим профессионалом, но, может быть, немного лучше, чем вы. Я могу помочь вам достичь моего уровня, это не очень трудно.

Итак, мы с вами вчера говорили о негативных состояниях ума, об их причине, сущности и функции. Так мы закончили рассматривать первые два момента, – причину и сущность, а теперь переходим к третьему – к функции. Речь идет о функции ваших негативных состояний ума, которые вы используете все время. Их функция лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим. И у них нет никакой хорошей функции, они только лишь вредят вам и вредят другим. Что касается ваших врагов, тех людей, которых вы называете врагами, то они не всегда будут вам вредить, иногда они вам даже могут и помочь. В трудной ситуации, когда вы остались вдвоем, если вы попросите его помочь вам: «Пожалуйста, помогите мне», он поможет вам. И поэтому, даже если речь идет о худшем враге, он не всегда вредит, а иногда он даже может и помочь. Но, что касается ваших негативных состояний ума, которые вы используете основную часть времени, их функция – только вредить, вредить вам и также вредить другим. Они вредят вам в этой жизни и еще больше вредят в будущей жизни. Это самый худший яд. Это самый худший враг, нет врага хуже, чем ваши негативные состояния ума. Это самый худший злой дух, вредоносный дух. И если вы распознаете своего врага, то это будет очень важный шаг к прогрессу.

После распознавания своего врага, в чем будет состоять ваша практика в повседневной жизни? Ответ: не использовать свои негативные состояния ума, а использовать только позитивные состояния ума. Ваши позитивные состояния ума полностью противоположны вашим негативным состояниям ума. Их причина в том, что они возникают из достоверного состояния ума, их сущность – это мудрость и также лекарство. Если вы пребываете в позитивном состоянии ума, то ваше тело меняется, ваше лицо начинает сиять, также циркуляция энергии в вашем теле становится совершенно другой. Современные ученые также доказали, что если человек пребывает в позитивном состоянии ума, то его тело гораздо легче лечить, у него легче происходят изменения в теле. Если люди пребывают в негативном состоянии ума, то их тело излечить очень трудно и система в их уме становится все более деструктивной. Итак, мы можем это увидеть на физическом уровне, а на ментальном уровне это все еще более опасно. Поэтому в любой ситуации сохраняйте позитивный настрой, – это ваша практика. Если у вас возникает проблема, например, если у вас кто-то что-то украл, от того, что вы кричите или плачете, этот объект к вам не вернется. Так, если вы кричите, плачете, эти объекты к вам не вернуться. Поэтому самое лучшее, что вы можете сделать, если у вас что-то украли, – это практикуйте щедрость, скажите: «Это мое для вас подношение. Это подарок». В этот момент у вас нет другого выбора, скажите: «Я практикую щедрость, это мой подарок для вас».

Когда я был молодым и учился в университете, некоторые из моих друзей одалживали у меня деньги, но при этом не возвращали их мне. Я знал, что мне их никогда не вернут. Когда я увидел этого моего друга, я сказал: «Те деньги, которые я тебе одолжил, это мой подарок для тебя». Его лицо переменялось. Затем, когда у него появились деньги, он мне вернул эти деньги и сказал: «Это мой подарок для вас». Итак, с самого детства я увидел, что этот подход очень хорош тем, что наша дружба не рушится, при этом ему тоже становится немножко стыдно от того, что я сказал ему, что это мой подарок для него. Он сразу лучше стал, а я обратно получил деньги. Поэтому в любой области решайте проблему с помощью позитивного состояния ума и это самое лучшее в долгосрочной перспективе. Какое может появиться препятствие для использования позитивных состояний ума? Вам нужно понять то, что если вы используете позитивное состояние ума, то результат к вам не приходит сразу же. И проблемы вы также не сможете решить моментально, используя позитивные

состояния ума. Отсутствие у вас терпения – это одно из препятствий. Из-за нехватки терпения вы хотите достичь результата очень быстро. А что касается негативных состояний ума, то, кажется, что они очень быстро приносят результат, но при этом они также создают множество других проблем, – это то, чего вы можете не понимать. Вы можете увидеть, что если вы используете негативное состояние ума, скажем, кричите, ругаетесь на какого-то человека, то он может испугаться и быстрее вернуть вам деньги, и вы думаете: «Ну вот, я же вижу, что это помогает», но, тем не менее, в долгосрочной перспективе это создает больше вреда. И поэтому очень важно понимать то, что негативное состояние ума в краткосрочной перспективе может приносить какой-то результат, но в долгосрочной перспективе оно приносит негативный результат. Поэтому все время будьте позитивными.

А сейчас я вам расскажу, каким образом уменьшить негативные состояния ума. Я говорю вам о том, что в настоящий момент для вас полезно и что для вас практично, и я не говорю о высокой философии. Если бы я говорил о высокой философии, то в настоящий момент для вашей жизни это было бы непрактично. Это можно сравнить с какой-то сложной теорией науки физики, но она может быть не очень связана с жизнью. В настоящий момент у нас нет противоядия для полного устранения омрачений из вашего ума. И вам нужно знать, в чем состоит противоядие, которое полностью способно устранить все омрачения из ума. Для этого вам необходима мудрость, например, мудрость познающая пустоту. Это обрести нелегко, это очень трудно. Чтобы обрести мудрость, напрямую познающую пустоту, в первую очередь, вам необходимо обрести концептуальное постижение пустоты. Это концептуальное познание пустоты должно быть основано на шаматхе, на однонаправленной концентрации.

Шаматха – это очень высокий уровень однонаправленной концентрации. С помощью очень высокого уровня однонаправленной концентрации, с помощью очень острого ума, вы сможете очень ясно познать абсолютную природу. До этого вы можете думать, что вы что-то познаете, но при этом у вас нет никакого познания. Поэтому в коренном тексте, в сутре приводится такой пример, что темной ночью, когда дует ветер, у вас есть книга, которая написана очень мелким шрифтом, и поскольку дует ветер, то пламя светильника тоже колыхается. В такой ситуации, пытаясь рассмотреть буквы, вы не сможете их ясно увидеть. Даже если вы их увидите, вы не сможете как следует прочитать этот текст. Это наша ситуация в настоящий момент. Даже если я вам буду передавать учение по пустоте, поскольку у вас нет однонаправленной концентрации, то ветер колыхает пламя вашего светильника, и вы не можете очень ясно прочитать текст. Даже если вы думаете, что поняли эту теорию, в действительности вы ее не поняли. Поэтому, чтобы по-настоящему прочитать этот текст, говорится, что не должно быть ветра, то есть, пламя светильника должно гореть стабильно. Это означает, что должна присутствовать однонаправленная концентрация очень высокого уровня. И тогда, с помощью увеличительного стекла вы рассмотрите эти буквы гораздо лучше. Так, когда вы развиваете шаматху, то ваш ум не только имеет однонаправленную концентрацию, но также является очень проницательным. И это подобно увеличительному стеклу. Тогда вы сможете хорошо прочитать этот текст, и правильно понять его смысл.

В настоящий момент однонаправленной концентрации шаматхи у вас нет. Поэтому, мудрость, напрямую познающая пустоту, от вас в данный момент очень далеко, даже концептуальное постижение пустоты в настоящий момент для вас непрактично. Вам нужно быть практичными. В Европе иногда люди придерживаются непрактичного подхода, – они говорят о прямом постижении пустоты, о пребывании в ясном свете и достижении состояния будды, но если бы все это было так легко, то я давно бы уже достиг состояния будды. Я не достиг состояния будды и могу сказать, что даже небольшой прогресс на пути к просветлению – это очень трудно и когда вы достигаете какого-то прогресса, то по-

настоящему чувствуете удовлетворенность. Что касается какого-то небольшого прогресса, то совершенно точно для меня он возможен, даже хотя я ленив, и я знаю, что он также возможен для вас. Быстро достичь состояния будды нереалистично, поэтому будьте осторожны. И в настоящий момент, когда у нас нет этого противоядия от омрачений, что нам необходимо сделать? Нам нужно сделать две вещи: первое – накопить знания о том, что такое теория пустоты, а так же как достичь, развить однонаправленную концентрацию, шаматху.

Очень тщательно изучайте теорию пустоты и не приходите к скоропалительным выводам, что я уже понимаю теорию пустоты, – это очень опасно. Это одна из самых худших иллюзий, которая у нас есть в отношении теории пустоты, – познать теорию пустоты нелегко. Теория пустоты говорит нам о том, что те иллюзии, которые у нас есть, – это те иллюзии, которые нужно устранить из ума. Эти иллюзии у нас есть с безначальных времен, и они сохраняются по сей день, их по-настоящему трудно устранить. Например, у вашего брата возникла какая-то маленькая иллюзия, которую создали люди, желающие его обмануть. Допустим, ему создали такую иллюзию, когда сказали, что если он займется каким-то бизнесом, то он очень легко сможет получить прибыль. У него возникла такая иллюзия, что он очень быстро разбогатеет, купит себе машину марки «Феррари» и будет ездить на ней, – даже такую маленькую иллюзию в отношении этого бизнеса устранить будет очень трудно. Сколько бы вы ему ни приводили логических доводов, для него все это не будет логично, потому что он привязан к этой концепции. Когда люди привязываются к своим представлениям, то они не готовы ничего слушать. Если люди привязываются к своим религиозным догмам то, что бы вы ни говорили, в этой области они не готовы ничего слушать. Итак, это иллюзия. Даже временные иллюзии устранить нелегко, а что касается иллюзии в отношении теории пустоты, – это фундаментальные иллюзии, которые у нас есть с безначальных времен и по сей день, их устранить очень трудно. Что понимается под пустотой? Здесь не говорится о полном несуществовании, а говорится о том, что та иллюзия, за которую вы держитесь, которую вы считаете существующей, в действительности не существует. То есть, говорится о пустоте от этой иллюзии.

В буддийской теории пустоты пустота означает «взаимозависимость», «взаимозависимость» означает пустота. Они имеют один смысл и являются двумя разными аспектами. Это буддийская наука, старайтесь ее понять в будущем. Итак, это касается вашей подготовки, то есть, в качестве подготовки вам нужно понять теорию пустоты, а также обрести знания о том, как обрести однонаправленную концентрацию, шаматху и одновременно с этим вам нужно уменьшать свои омрачения. Если вы не будете уменьшать свои омрачения, то вы полностью будете находиться под контролем омрачений, вы будете несчастны, и также будут несчастны другие, окружающие вас люди.

Сейчас я вам объясню технику, с помощью которой можно уменьшить омрачения в повседневной жизни. Омрачения, которые постоянно вам вредят. А теперь, после получения этого учения, после обретения этой техники, вам необходимо практиковать ее. И для вашей практики вам нет необходимости сидеть в строгой позе, вы можете практиковать это двадцать четыре часа в сутки. Просто осознавайте свое состояние ума. Вам на это не требуется отдельного времени. Чтобы вы ни делали, ваши повседневные дела также не помешают этой практике.

Теперь, в первую очередь, я вам хотел бы объяснить следующее, то, что негативным состояниям для возникновения в нашем уме требуется встреча с условиями. И без условий сами по себе они не возникают, в этом состоит механизм их возникновения. Это относится ко всем областям, к позитивным состояниям ума, к негативным состояниям ума. Это так же для семени, – для того чтобы прорасти, ему необходимы определенные условия. Например,

если речь идет о каком-то очень опасном семени, – если вы не дадите ему встретиться с условиями, такими как вода и так далее, то оно никогда не прорастет и из него не вырастет дерево. Это механизм связи причины и следствия. В науке этот механизм открыт и в буддизме этот механизм также известен. Что касается наших негативных состояний ума, то они могут казаться очень сильными, и когда они возникают в нашем уме, то устранить их очень трудно. Но, если они не встречаются с условиями, то они не могут проявиться. Так, если вы остановите те условия, из-за которых прорастает семя негативного состояния ума, то хотя эти семена и будут оставаться в вашем уме, они не будут возникать, то есть негативных состояний будет меньше. Я могу сказать, что такой результат у меня есть. У меня меньше негативных состояний ума, потому что эти негативные состояния ума у меня остаются как семена, и я не позволяю им встретиться с негативными условиями. Я знаю, что представляет собой шесть причин омрачений. Если я контролирую все шесть условий, то негативные состояния ума не могут возникнуть. Затем в будущем, когда я разовью шаматху и обрету прямое постижение пустоты, эти семена, которые являются слабыми, я смогу полностью устранить из своего ума. И это будет безупречно здоровое состояние ума.

Итак, в буддизме речь идет не о чем-то мистическом, а говорится о том, каким образом обрести здоровый ум. Даже если вы практикуете тантру, то это является самым основным основополагающим механизмом. Далее, в дополнение к этому вы используете особую технику, с помощью которой вы задействуете свой наитончайший ум, с его помощью омрачения устраняются еще быстрее, особенно, когда наитончайший ум имеет прямое постижение пустоты. Без такого общего механизма одна лишь тантра ничего не может сделать.

Теперь, в первую очередь, я объясню вам, каковы эти шесть обуславливающих причин, способствующих увеличению омрачений. Я вам не просто расскажу о них, а также объясню, каким образом их практиковать в повседневной жизни.

Первая причина ваших омрачений – это объекты вашего зрительного сознания. Вы, наверное, слышали о трех обезьянах Махатмы Ганди. Одна обезьяна закрывает себе глаза, другая зарывает уши, третья закрывает себе рот. Первая обезьяна не говорит о том, что не нужно смотреть вообще. Она говорит о том, что не нужно смотреть на те объекты, которые увеличивают омрачения. Это касается любых объектов, которые увеличивают омрачения. На них не смотрите. Что касается ошибок других людей, то это не ваше дело и не смотрите на недостатки других. Вам необходимо выполнять практику подобно тому, как вы обычно поступаете, когда идете на рынок. Например, в овощном магазине, когда вы хотите купить себе фрукты, то вы ищите только самые лучшие фрукты и собираете их. И именно их вы хотите купить, а что касается плохих фруктов, вы даже не замечаете их, потому что это не ваше дело. Вы не скажете, что вот этот фрукт испорчен, как он сюда попал. Если вы работаете на правительство, может быть, тогда вы так сделаете, а в противном случае вы просто выбираете самые лучшие фрукты, платите деньги и забираете их. Почему мы так поступаем? Потому что мы знаем, что рассматривать плохие фрукты совершенно бессмысленно, мы выбираем самое лучшее, мы платим деньги и уходим, чтобы сэкономить время. И точно также, кого бы вы ни встретили, их ошибки, их недостатки – это не ваше дело. Например, если вы смотрите на недостатки других людей, вы, например, думаете, что он такой-то, она такая-то, например, у буддийской религии есть то-то, а в исламе есть такие-то недостатки, о которых говорят христиане и так далее. Что из этого возникает? Из этого порождается неуважение к другим людям. Даже если жена ищет ошибки у мужа, а муж ищет ошибки жены, то из этого возникнет только неуважение друг к другу. Что возникает из-за неуважения к другим людям? Возникает дисгармония. Далее эта дисгармония становится сильнее и возникает насилие. Посмотрите в историю, вы можете очень легко увидеть, что конфликты, возникающие на основе религий, в первую очередь развиваются из

неуважения, затем появляется дисгармония и после этого возникает насилие. Также конфликты между нациями, начинаются они с неуважения, далее дисгармония и потом это приводит к насилию.

Будда продемонстрировал очень ясно, что мир в нашем мире достигается не за счет разоружения. Самый лучший шаг к миру во всем мире, к миру в семьях, к миру между религиями, – это уважение друг к другу. Уважение возникает, если смотришь на достоинства других, а не на их недостатки. Когда муж смотрит на достоинства своей жены, а что касается ошибок, то он думает, что ошибки есть у всех. Жена также не ищет недостатки у мужа, замечает только его достоинства, что касается ошибок, то их делают все, и если так думать, то возникает уважение. И это взаимоуважение и на уровне семьи, и на национальном уровне, на международном уровне, приводит к гармонии. Я говорю сейчас не о чем-то пустом, а о реалистичной теории, о чистой теории. И благодаря этой гармонии естественным образом возникает мир и на уровне семьи, и на национальном уровне, и на международном уровне. Я выполняю эту практику, и я могу увидеть результат, – покой в своем уме, это я точно могу сказать с уверенностью на сто процентов. Я практикую буддизм длительное время, но я не умею летать, у меня нет ясновидения и нет концентрации очень высокого уровня. Но я могу сказать, что в моем уме существует определенный покой и этот покой возникает благодаря такой практике. И вы тоже можете этого достичь. Омрачения у меня также не очень активны, они могут возникать, но очень быстро исчезают. Если я расстраиваюсь, то на короткие мгновения, а потом эта обида исчезает. И даже если происходит большая трагедия, то она затрагивает меня лишь на краткие мгновения, потом я забываю об этом, и когда кладу свою голову на подушку, то очень быстро засыпаю. Что это означает? Это показывает то, что глубоко внутри это не затрагивает ум, в нем сохраняется покой. Это то, что возникает благодаря этой практике.

Итак, первая ваша практика, – это никогда не смотреть на ошибки других людей, это не ваше дело. Вы мне можете пообещать? Когда вы уже почти увидели ошибки какого-то человека, скажите себе: «Это не твое дело», дисциплинируйте себя. Жена никогда не должна смотреть в мобильный телефон своего мужа, просматривать, кто ему звонил, это не ваше дело. Эти вещи расстраивают вас. Поэтому не нужно шпионить, если вы доверяете, то доверяйте. Если ему не стыдно, то я доверяю ему. Даже если он немного хулиганит, то после этого скажет, что больше никогда этого делать не будет. Так вы сделаете мужа более хорошим человеком. И за женой тоже не нужно шпионить и проверять, в какое время она пришла, и если опоздала на десять минут, то задавать вопросы: «Где ты была?» Мы делаем очень много всего ненужного, в этом состоит наша ошибка. Итак, ваша первая практика, – не смотрите на ошибки других людей, это не ваше дело. Но если вы хотите смотреть на недостатки, если у вас что-то чешется, чтобы посмотреть на недостатки, то посмотрите на свои собственные недостатки. Скажите себе: «Хорошо, мне очень хочется посмотреть на недостатки, я буду смотреть на свои недостатки, спасибо большое. Тогда от этого я стану лучше». Смотрите на свои недостатки и не смотрите на недостатки других людей. Даже если вы видите чьи-то недостатки, не говорите, что это что-то большое, а скажите себе, что у вас есть точно такие же недостатки. Когда мы находимся в сансаре, то у нас у всех одни и те же ошибки и поэтому вас не должно шокировать то, что вы говорите: «О, он совершил такую ошибку». Я расскажу вам одну историю про обезьян. Речь идет о двух обезьянах, у одной обезьяны грязное все ее тело. И она видит, что у другой обезьяны грязный хвост. Так первая обезьяна зажимает себе нос и говорит: «Смотрите, смотрите, у нее грязный хвост». И здесь точно также, когда люди в сансаре указывают на недостатки других, говорят он такой-то, она такая-то, – это тот же самый пример.

Итак, мой для вас совет, никогда не смотрите на недостатки других людей, а смотрите на свои собственные ошибки, а что касается других, наоборот, замечайте их достоинства.

Скажите себе, что в сансаре его ум находится под контролем омрачений, но у него при этом есть такое-то достоинство и это нечто по-настоящему удивительное. Это поразительно. К примеру, маленький ребенок, который не может правильно ходить, но при этом старается сделать что-то хорошее, например, хочет принести вам чаю, – это вас по-настоящему удивляет. И точно также, если вы замечаете чьи-то достоинства, вы должны говорить, что это очень хорошо и ценить это. А также учитесь достоинствам других людей. У всех есть какие-то достоинства, вы можете найти, чему поучиться, даже у ребенка. Поэтому, если вы смотрите только на благие качества других людей, то в этом есть большое преимущество, каждый день вы будете добиваться прогресса. Даже если вы с кем-то просто разговариваете, вы будете черпать определенные знания, скажите, что вот это очень интересные знания. У него есть опыт в определенной области, и вы учитесь на этом опыте и говорите «большое спасибо».

Теперь вторая практика. Я забыл еще сказать о том, что не смотрите на свои собственные достоинства. Если вы делаете что-то хорошее для других, то вы запоминаете это и говорите: «Я сделал то-то, я сделал это». Все те небольшие хорошие вещи, которые вы сделали, вы помните очень хорошо, и называете какого-то человека неблагодарным. Это неправильно. Что бы вы ни сделали хорошего по отношению к другим, думайте, что это ваша ответственность. Я даю учение, но при этом не думаю, что оказываю вам очень большое одолжение. Это моя ответственность. В какой-то области я обладаю лучшими знаниями и это моя ответственность – поделиться с вами этим. Мы все живем в человеческом обществе, все мы люди. Мы все зависим друг от друга. Я все время принимаю доброту других людей. И когда я обладаю определенным потенциалом, то моя ответственность – сделать что-то хорошее для других. В этом состоит наша ответственность. Никогда не думайте, что я сделал что-то особое для других, что-то очень хорошее. Из-за этого увеличится ваше эго. Говорится, что если правая рука делает что-то хорошее, то левая рука не должна об этом знать. Поэтому делайте что-то хорошее тайком, даже не говорите о том, что вы сделали то-то и то-то. Это ваша практика. В противном случае, если вы будете думать о ваших достоинствах, то вы можете подумать, что вы святой человек, а это очень опасно: «Только я один святой, а все остальные просто ужасные люди». Такие мысли очень опасны, это очень большая иллюзия.

Теперь вторая причина для порождения омрачений – это объекты вашего слухового сознания. Вам нужно понимать, что ваши уши – это врата в ваш ум. Поэтому не позволяйте всему тому, что говорят люди проникать через ваши уши. Например, если у вас в доме открыта дверь, а на улице поднялся ветер, который поднял пыль, бумагу, мусор и тому подобное, то вам нужно закрыть дверь, а иначе у вас в доме станет грязно. И точно также никогда не слушайте тех слов, которые увеличивают омрачения. А вы поступаете наоборот. Каким образом? Вы звоните своему другу и спрашиваете: «А что обо мне говорят другие?» И ваш друг говорит, что она сказала про тебя то-то и то-то, а он говорит про тебя то-то и то-то. Далее ваше лицо краснеет, и возникают омрачения. Как они возникают? Здесь механизм в том, что эти слова являются условиями, из-за которых возникают эти омрачения в уме. От головы начинает идти пар, вырастают рога, и вы превращаетесь в злого духа. Откуда это все возникло? Еще до того, как вы послушали своего друга по телефону, вы были очень спокойными, и не было этого злого духа. Поэтому никогда не спрашивайте людей, что о вас говорят другие. Вам нужно понять один очень важный принцип: то, кем вы являетесь – это очень важно, а что о вас говорят люди, что они о вас думают – это не важно. Это очень важный принцип. Я придерживаюсь этого принципа. Поэтому чтобы люди обо мне ни думали, что бы ни говорили, – для меня это ничего не значит. Самое главное это то, кем я являюсь. Но если бы я был политиком, тогда то, что думают обо мне другие, что они обо мне говорят, могло бы навредить моей карьере. Тогда мне нужно было бы доказывать, что я не такой, что они стараются разрушить мою репутацию. Но если вы не политики и если вы

хотите сделать свой ум здоровым, тогда то, что говорят о вас люди, что они о вас думают, совершенно никак не должно влиять на ваш ум. Если ваш ум становится немного более здоровым, то это очень хорошо. А что касается того, что говорят о вас другие люди, что о вас думают, – это ничего не значит.

Например, хороший бизнесмен. Для хороших бизнесменов очень важна прибыль. Если он имеет прибыль, а кто-то говорит, что у этой компании нет прибыли, то он скажет: «Да, да, у нас нет никакой прибыли». А если они будут говорить, что у них бизнес очень успешный, то из-за этого придет налоговая инспекция и возникнет множество проблем, поэтому они всегда говорят, что у них очень плохо идут дела. И бизнесменам эту практику выполнять легче, потому что они уже знают, что те, кем они являются – это очень важно, а что о них говорят люди, что думают – это неважно. Это очень важный принцип в вашей жизни, то, кем вы являетесь, – очень важно. Если вы об этом знаете, даже если о вас говорят что-то плохое, эти слова просто влетают в одно ухо и вылетают из другого и никак не причиняют вам вреда. Вы знаете, что если вас называют глупым, от этого вы глупым не станете, поэтому пускай он это говорит. Скажите, что вы действительно глупый, это неважно. Я вам хотел сказать, что если вы придерживаетесь этого принципа, и если кто-то произносит какие-то слова, которые могут увеличить ваши омрачения, – не слушайте их. Просто закройте уши, закройте двери, просто не слушайте их. Даже если кто-то вам позвонит, вы скажите, что меня это не интересует, пожалуйста, не рассказывайте. Я не плачу вам за это деньги, вы не являетесь моим шпионом, зачем вы даете мне всю эту информацию. Вы делаете что-то полезное, я тоже хочу заниматься чем-то полезным. Таким должен быть ваш ответ.

Далее другая ваша практика. Если вы можете услышать что-то полезное, тогда открывайте свои уши. Во время учения полностью откройте ваши уши, не спите. Если вы спите во время учения, то значит, вы держите свои уши закрытыми. Когда вы не должны закрывать свои уши, вы их закрываете, а когда вы должны закрывать – вы их не закрываете, – это неправильно. И вы должны быть очень хорошими слушателями, если кто-то говорит что-то полезное, в этот момент слушайте. Если вы знаете, как открывать свои уши, то вы везде сможете черпать знания. Вы можете спросить у какого-то бизнесмена, профессионала, каким образом он занимается бизнесом, и в этой области вы сможете научиться опытным путем. Что касается тех книг, которые написаны в университете сто лет назад, то сейчас эта система уже не работает, она не имеет пользы. Спросите тех людей, которые обладают опытом, и тогда они научат вас как поступать. Это то, что я бы хотел сказать о второй практике, которую я прошу вас выполнять. Так, вам нужно знать, как открывать свои уши и как их закрывать. Не держите их все время открытыми и не держите их все время закрытыми, – это тоже было бы ошибкой. Как только вы слышите какое-то ядовитое слово, сразу же закрывайте свои уши и говорите, что вас это не интересует, у вас нет времени, вам нужно идти. Не говорите это напрямую, просто можете сказать, что у вас нет времени и поблагодарить.

Далее ваша третья практика. У ваших глаз есть практика, у ваших ушей есть практика, в нашем мире везде есть знания. Даже в отношении карточной игры здесь тоже есть знания. Как выстроить правильный дебют, как выстроить игру и так далее. В футбольной игре, например, тоже есть свой механизм. То есть механизмы есть везде. Поэтому знания очень важны.

Третья практика относится к вашему рту. Вы все время используете свой рот, но не знаете, как использовать его правильно. Что говорить, что не говорить, когда произносить слова, – вы этого не знаете, поэтому ваш рот создает множество ошибок. Итак, то, что у обезьяны Махатмы Ганди зажат рот, не означает, что нужно держать рот закрытым. Говорится, что



вначале для вас лучше говорить как можно меньше. Это самая лучшая стратегия. Когда вы знаете, как говорить безупречно, без ошибок, тогда лучше говорить больше, а вначале лучше говорить мало. Совсем не говорить тоже не правильно, но говорите как можно меньше. Итак, обезьяна Махатмы Ганди, которая зажимает себе рот, тем самым говорит, что не нужно произносить такие слова, которые увеличивают омрачения других людей и увеличивают ваши собственные омрачения. Поэтому вы должны быть очень осторожны и не произносить таких слов, которые могут навредить другим. Это дипломатия. Вы это делаете из уважения, а не для того, чтобы вас уважали другие, то есть, из сострадания. В наши дни дипломатия – это, можно сказать, британская дипломатия, когда люди ведут себя очень хорошо, чтобы их уважали другие, произносят красивые слова, но это необязательно делается из сострадания. Например, когда вы слышите какие-то слова, и они делают вам больно, затрагивают ваши чувства, то если вы сами произнесете такие слова, те люди испытают то же самое, это здравомыслие. Поэтому так из сострадания подумайте, что если я не могу помочь другим, зачем же мне им причинять боль. И поэтому своим ртом никогда не произносите таких слов, которые могут причинить боль другим людям, навредить им. В определенных ситуациях, если вы скажете человеку о его недостатках, и ему станет больно, но при этом это поможет ему, то это нормально. Если вы скажете ему о его недостатках, но знаете, что он не станет лучше, тогда лучше не говорите о недостатках. Так, если вы знаете, что человек вас слушает, и что вы можете ему помочь, то иногда произносите немного таких слов этому человеку, но при этом они являются лекарством.

Итак, что касается слов, то вам нужно понимать, что не нужно произносить слишком много комплиментов другим людям, это была бы тоже ошибка, как говорил Шантидева. Слишком много комплиментов – это все равно, что сыпать слишком много сахара себе в чашку с чаем. Если вы кому-то дадите сладкий шоколад, а после этого дадите стакан сладкого чая, то он попробует чай и скажет, что чай не сладкий. Сколько бы вы ни делали комплиментов другим людям, этому нет конца. Так люди станут просто одержимыми этими комплеменентами. Поэтому с самого начала не делайте слишком много комплементов другим людям, в особенности женщинам. В наши дни бывает так, что когда мужчина встречает женщину, в первый день он ведет себя очень хорошо, пододвигает стул, дает руку, все время произносит комплементы, может быть, даже кормит из своей руки, но в этот момент женщина должна сказать: «Нет, нет, не нужно этого, я сесть смогу сама. Вот когда я болею, тогда веди себя так». Но мужчины так поступать не будут. Когда вы не болеете, они себя так ведут. Если вы заболеваете, они говорят «до свидания». Я раскрываю мужские секреты женщинам. В этот момент скажите мужчине: «Нет, нет, все это не нужно, но если я заболела, тогда веди себя так». Также не очень радуйтесь комплиментам, это сделает вашу рану больше. Эти комплименты делают рану вашего эго больше и тогда, если вы в зеркале увидите немного морщин на лице, то это причинит вам большую боль. Когда мужчины уже после пятидесяти лет смотрят в зеркало, это не причиняет им большой боли. Почему? Потому что они не получали слишком много комплиментов. У них нет этой раны в уме, поэтому они видят и думают: «Ну ладно, здесь есть морщины, но это неважно, ничего страшного». Омрачения возникают из-за раны.

Откуда берется эта рана? Она возникает из-за привязанности к комплиментам. Поэтому я бы хотел сказать женщинам, чтобы не радовались комплиментам. В особенности, вас не должны интересовать комплименты в отношении вашего тела. Потому что это ненадежно. Ваше тело быстро меняется, но если кто-то делает комплименты вашему уму, тогда вы должны их принимать, потому что ум очень надежен. После пятидесяти лет ум не становится уродливым. Ум становится все мудрее и мудрее, поэтому это хорошо, это не проблема. Если мужчина говорит, что вы добрая женщина, тогда вы должны говорить: «Большое спасибо». Если говорят, что вы красивы, это не должно вас особо интересовать. Так вас постепенно начнет интересовать внутренняя красота. Внутренняя красота очень

важна. Мужчинам также нужно искать женщин, которые имеют внутреннюю красоту, а не внешнюю красоту. Если у женщины есть внутренняя красота, то даже если ей восемьдесят лет, то эта красота останется с ней. И вы будете рады жить с этой женщиной, потому что вас интересует ее внутренняя красота. В тибетском обществе некоторые мужчины и женщины, им может быть восемьдесят лет, но они проявляют очень много любви, очень романтичны, потому что они любят внутреннюю красоту. Так, они ходят вместе, смеются, это тоже романтика. Шестой Далай-лама говорил, что он был очень романтичным человеком. Сначала он был монахом, но затем снял монашеские обеты и после этого сочинил много романтических поэм. Он говорил о том, что если у человека нет сердца, то он не может быть романтиком, для романтики также нужно большое сердце. Он говорил о том, что если мужчина любит женщину, то он должен любить ее больше, чем себя, и это называется «романтика». И если женщина любит мужчину больше, чем себя, то это называется «романтика». Это романтическая пара, когда мужчина любит женщину больше, чем себя, и женщина любит мужчину больше, чем себя, то есть, когда это происходит с обеих сторон. Это романтика, это история о Ромео и Джульетте. Есть одна такая история в мире, это история о Ромео и Джульетте, и в Индии также есть история о том, что они любили друг друга больше, чем себя. Теперь учение по романтике закончено.

Вернемся к теме. Не произносите таких слов, которые вредят другим, и ваш рот все время должен быть готов сказать что-то полезное другим людям. Если что-то будет полезно другим, то даже если это неправда, вам нужно сказать это. В буддизме, когда говорится о лжи, говорится что если с неправильной мотивацией, навредить другим вы произносите правду, это называется «ложь». Если вы говорите какую-то неправду, чтобы помочь другим, и эти слова полезны людям, то это называется не «ложью», а «искусной речью». Итак, это зависит от мотивации, если с позитивной мотивацией, чтобы помочь другим людям, вы произносите какие-то слова, которые не являются правдой, это искусная речь. Например, вы видите, что ваши соседи муж и жена много ругаются. И вы хотите, чтобы в отношениях между вашими соседями, между мужем и женой царил гармония. Вы думаете: «Что же мне для этого сделать?» И у вас возникает какая-то идея. Итак, на следующий день вы встречаете соседку, жену и говорите ей, хотя это неправда, ваша мотивация – помочь ей, – вы ей говорите, что вчера вы встретили ее мужа, он очень хороший человек, и он ее очень любит. Так, жена может сказать, что нет, нет, но вы говорите, что это действительно так, он вас действительно любит. Просто, может быть, он не знает, как правильно вам об этом сказать, но он вас по-настоящему любит. Далее, когда вы встречаете соседа, мужа, вы говорите ему то же самое. Это лекарство через их уши проникнет внутрь. После этого муж и жена спят. Это лекарство будет работать всю ночь. Итак, всю ночь работает это лекарство и на следующее утро муж открывает глаза и видит перед собой очень красивую жену. Так, если работало лекарство, то вы увидите жену более красивой, а если бы работал яд, то наоборот муж увидел бы жену более уродливой. Это такое влияние яда. И вы увидите, насколько она хорошая и добрая. Далее, когда жена открывает глаза, она видит мужа и думает, что у нее очень хороший муж: «Как мне повезло иметь такого мужа». Это действие лекарства. Так они помнят все хорошее друг о друге, а плохое забывают. Это лекарство помогает активизировать добрую память, а что касается негативной памяти, оно блокирует ее. У них устанавливается гармония. Таким образом, вы можете проделать эксперимент и сможете помочь кому угодно. Своим ртом вы можете помочь многим людям, и также ртом вы можете многим навредить, поэтому вам нужно быть очень осторожными в отношении рта. Никогда не произносите таких слов, которые являются сплетнями, которые вносят дисгармонию между людьми, – это очень опасно. Теперь мы закончили рассматривать практику вашего рта.

Итак, основную часть времени говорите как можно меньше, – это ваша стратегия. Если вы что-то говорите, то с мотивацией помочь другим, произносите то, что полезно для других. С

такой чувствительностью, чтобы произносить слова с целью порадовать других. Не произносите таких слов, что я такой-то, я сделал то-то и то-то, я так-то работаю и так далее, это сделает ваше эго большим. У нас, у молодого поколения есть такая тенденция говорить другим, что я сделал то-то, отправился туда-то, сделал то-то и то-то, другие начинают слушать, что это действительно так, и вы говорите, да, да, – и это делает эго больше. Так что, говорите не очень много про «я, я, я», но говорите о достоинствах других людей. А если хотите пошутить, то шутите над собой. Это ваша практика. Очень простая и очень эффективная практика. Тогда, если даже вы скажете людям, чтобы они вас не уважали, они будут вас уважать.

Далее ваша четвертая практика. Четвертое условие для увеличения ваших омрачений – это негативный образ мышления. Когда вы думаете, что он такой-то, она такая-то, он для меня сделал неправильно то-то и то-то, это означает, что вы помните все плохое. И когда вы все время так думаете, то ваша злопамятность станет очень сильной. Посмотрите на свое состояние ума. Например, если я спрошу у мужа или у кого угодно, у жены, например, если спросить у мужа, что для вас хорошего сделала жена, муж задумается, а что же она хорошего для меня сделала? Если я спрошу у жены, какие ошибки совершил ваш муж, она перечислит целый ряд ошибок, здесь не нужна будет бумага, у нее все хорошо хранится в памяти. Пять лет назад он сделал то-то и то-то, десять лет назад то-то и то-то. У вас очень хорошая память, вы даже помните те ошибки, которые кто-то допустил десять лет назад или двадцать лет назад, – таков ваш естественный механизм. Если человек сделал что-то хорошее месяц назад, то вы уже забыли об этом. Чью-то ошибку, допущенную десять лет назад, вы до сих пор помните. Это неправильно. Что вам необходимо сделать, так это изменить негативную память. Вам нужно устранить эту негативную память и сделать позитивную память очень активной. Как вы можете это сделать? Это не очень трудно, вы на это способны. Я выполняю эту практику и могу вам сказать, что у меня практически нет негативной памяти. У меня очень свежая память на то хорошее, что сделали для меня другие люди. Даже то хорошее, что сделали для меня двадцать лет назад, я все еще помню. Я не святой человек, но с помощью практики этого можно добиться. Это не очень трудно. Что это вам даст? Это сделает вас очень счастливыми. Что вас расстраивает, так это ваша негативная память. Когда у вас очень много негативной памяти, он сделал то-то, она сделала то-то, из-за этого возникают обиды.

Недавно доктора в Америке провели такое исследование и пришли к выводу, что если у человека сильна негативная память, то его излечить очень трудно. Очень трудный случай, такому человеку помочь трудно из-за сильно негативной памяти. Если у человека сильна хорошая память, то его вылечить очень легко, если у него сильна добрая память, то лекарство становится очень эффективным. И он также более счастлив. Если вы хотите быть счастливыми, то вам нужно выполнять такую практику, делать ее искренне. Если вы сами счастливы, то вы можете сделать счастливыми также членов вашей семьи, и естественным образом возникает гармония. Куда бы вы ни отправились, вы всех можете сделать счастливыми и это нечто очень важное, каждому человеку необходимы такие знания. Человеку очень важно иметь покой ума, поэтому эти знания для него крайне необходимы. В отношении других областей, если знания есть – это очень хорошо, если нет – ничего страшного. Но эти знания нужны также как дыхание. Без дыхания вы не можете выжить, и также что касается этих знаний в отношении покоя ума, – без них вы не можете нормально жить. И я говорю вам об этом не просто как о красивой теории, а говорю вам об этом, основываясь на собственном опыте. Если я мог достичь такого результата, то почему вы на это не способны, вы тоже можете достичь этого результата. А некоторые из буддийских результатов являются очень высокими, я тоже не уверен, возможно ли этого достичь или нет. В настоящий момент для меня это не возможно и для вас это также невозможно, поэтому не пытайтесь этого достичь, а вначале попробуйте что-то реалистичное. Что

касается бизнеса, то вначале займитесь каким-то маленьким бизнесом, а если вы сразу же захотите заняться нефтяным бизнесом, это для вас будет непрактично. Поэтому в любой области очень важна реалистичность, может быть, какая-то идея правильная, но для вас она может быть непрактичной, нереалистичной и тогда это пустая трата времени, – не тратьте на это время. И также с точки зрения буддизма, – говорить о тантре, о ясном свете, о достижении состояния будды, в настоящий момент – это нереалистично и поэтому не старайтесь этого достичь. Не тратьте впустую свое время. Я не говорю, что это неправильно, это правильно, но в настоящий момент для вас это нереалистично.

Сейчас я расскажу вам об этом, слушайте внимательно. Понять теорию не очень трудно, но трудно выполнять практику, это как, например, ехать на автомобиле задом. В теории это нетрудно, но на практике вам нужно заниматься этим снова и снова и тогда вы легко сможете двигаться назад. Так, что касается лучшего способа устранения негативной памяти, это прощение. Это нечто простое, о чем говорил Иисус Христос, об этом же говорил и Будда. Итак, чтобы для вас плохого ни сделали другие люди, самый лучший метод – это забыть об этом. Простить этого человека, подумать, что он сделал это под контролем омрачений: «Его гнев сделал его несчастным, затем он навредил также и мне и поэтому не нужно винить этого человека, это его гнев мне вредит, и я прощаю его».

Так, если вы прощаете других, то ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее, но при этом вам не нужно вести себя так, как будто вы простили этого человека. Так внутри простите других, но внешне ведите себя так, как будто вы их не простили, это тоже может быть очень важно. Иногда вам лучше не показывать то, что вы простили какого-то человека, иначе он снова совершит эти ошибки. Вам нужно быть очень хорошим актером, внутри прощать других, но внешне вести себя иногда так, как будто вы не простили человека, так может поступать очень хороший актер. Многие люди поступают наоборот. Внутри не прощают, но ведут себя внешне так, как будто простили. Это лицемерие. Внутри прощать, а внешне вести себя как будто вы не простили – это искусные действия. Искусные действия – это не лицемерие. Ради их блага вы ведете себя так, как будто вы их не простили. Это как мать, – она все время любит своего ребенка, но не демонстрирует ему то, что она его все время любит, иногда держится достаточно строго ради блага ребенка. Это называется искусная мать. Глупая мать скажет: «Ты мой ребенок, делай все что хочешь, я тебя очень люблю, делай то, что ты хочешь». Это очень полезное знание и это чистая теория. Кто бы вам ни передавал знания, которые противоречат этой теории, будьте с этим осторожны, прощать – это самое лучшее.

Некоторые люди могут сказать: «Он убил твоего отца, ты никогда не должен прощать этого человека, ты должен отомстить ему», и эти слова – яд. В прошлом в истории из-за такого яда сколько раз люди убивали друг друга. Были люди, у которых в жизни был только один смысл – это отомстить другому человеку за убийство отца. Если они убили этого врага, то они думают, что теперь смысл моей жизни осуществлен, и я могу спокойно умереть. Но это очень большой яд. Этот человек не имел правильного направления с самых ранних лет. Так очень важно всех прощать и никогда не держать никакой обиды. Это путь ненасилия, мирный путь. И сегодня я вас всех прошу, пожалуйста, простите всех. В качестве платы за мое учение, пожалуйста, просто простите всех. Итак, если вы каждый день будете повторять то, что я простил всех, я простил всех, постепенно ваша негативная память исчезнет. Не думайте о том плохом, что они сделали по отношению к вам, не вспоминайте об этом снова и снова, и тогда вы их простите, и забудете об этом. А почему ваша негативная память очень острая, очень эффективная, а позитивная память очень слабая? Не потому что позитивное состояние ума слабое, а негативные состояния ума более сильные, могущественные. Не из-за этого. Потенциал состояния ума одинаковый. Но тогда почему есть эта разница? Почему негативная память такая очень ясная, а позитивная, добрая память

совершенно не ясная, почему? Хотя и то и другое обладает одинаковым потенциалом. Причина состоит в том, что вы все время думаете о том вреде, который по отношению к вам допустили другие, вспоминаете снова и снова. Поэтому вы их не прощаете. Если вы до сих пор не простили того человека, который вам навредил двадцать лет назад, это означает, что вы до сих пор думаете об этом. Вы от случая к случаю вспоминаете об этом. Хорошая память у вас слабая, потому что вы не думаете о том хорошем, что вам сделали другие, и принимаете это как должное. Это очень слабый характер вашего ума.

Итак, что вам необходимо сделать, – не думайте о том плохом, неправильном, что по отношению к вам допустили другие люди, а помните обо всем хорошем, что они по отношению к вам сделали. Тогда ваша хорошая память будет становиться все сильнее и сильнее. А негативная память будет становиться все более, более слабой. Тогда, кто-то к вам подойдет и скажет: «Год назад я совершил по отношению к вам такую-то ошибку, пожалуйста, простите меня», а вы скажете: «Я об этом не помню». Но если кто-то вас попросит об этом, а вы скажете: «Вы сделали не только это, вот еще было два года назад, три года назад», – у вас в памяти целый список, то этот механизм вашего ума нужно изменить. Устраните всю эту негативную память, а позитивную, хорошую память сделайте позитивной, и это очень мощный источник покоя вашего ума. На сто процентов, когда ваша позитивная память станет очень богатой, когда вы будете помнить, что другой человек мне помог тем-то и тем-то, когда мне было плохо, просто улыбнулся мне, и мне стало лучше, об этом я не забуду, я буду помнить. Итак, кто бы ни сделал по отношению к вам что-то хорошее, не забывайте об этом. В особенности это относится к доброте ваших родителей. Когда вы не знали, как самостоятельно есть, пить, они кормили вас, вы не могли разговаривать, не могли ходить, в этот момент вы очень легко могли умереть. Но из-за их доброты вы не умерли, так они заботились о вас не один день, а все время, пока вы не повзрослели. Если вы забываете об этой доброте, то тогда вы неблагодарные люди. Тогда духовная практика – это просто нонсенс, если вы даже не помните той доброты, которую проявили по отношению к вам ваши мать и отец, то говорить о чем-то духовным – это просто чепуха. Итак, в первую очередь, помните о доброте своих родителей и говорите, что они – моя первая ответственность в моей жизни или первый смысл в моей жизни. То есть, если люди используют негативную память, то они говорят, что самый главный смысл в моей жизни – это отомстить кому-то, а если человек использует хорошую память, то автоматически у него возникает такая мысль, что самый первый смысл в моей жизни состоит в том, чтобы отблагодарить родителей за их доброту. Если такой человек, который считает, что главный смысл его жизни – это отблагодарить родителей за его доброту, если он приступит к духовной практике, тогда он сможет достичь какого-то результата. Такой человек совершенно точно может достичь духовных реализаций. А если ум эгоистичен, если человек забыл про отца и мать, и думает, что я буду медитировать, чтобы стать каким-то сверхспособным человеком, тогда меня буду фотографировать, показывать по телевизору, я стану очень популярным, я буду летать над Вильнюсом, – это духовная фантазия. С таким состоянием ума невозможно достичь никаких реализаций.

В первую очередь будьте реалистичны, и подумайте, что моя самая первая ответственность, первый смысл в моей жизни – это отблагодарить родителей за их доброту. Если я занимаюсь бизнесом и имею прибыль, то именно с помощью этой прибыли я помогу своим родителям. Я обеспечу им счастливую жизнь, они были так добры ко мне, и я отблагодарю за их доброту. И если я хочу выстроить карьеру, то какого бы успеха я ни добился, я хотел бы использовать это, чтобы отблагодарить их за доброту. В наше время молодое поколение ведет себя так, что когда отец и мать у них стареют, они задумываются о том, когда же их родители умрут. В некоторых странах я слышал, что происходит так, что собственность наследуют дети и поэтому если умирают их родители, то они празднуют это событие то, что они теперь стали наследниками этой собственности, это очень печальная ситуация. Это

просто нечеловеческое поведение. В Вильнюсе такое не происходит и это очень хорошо, и я просил бы вас, чтобы в Вильнюсе никогда этого не было. И здесь много молодых людей, – как вы относитесь к своим родителям, точно также и ваши дети будут относиться к вам. Когда вы стареете, вы зависите от других, и если вас никто не поддерживает, как вы будете себя чувствовать? И также в отношении ваших родителей – они стареют год от года, у них хуже начинают видеть глаза, они хуже слышат, у них тело слабеет, им трудно ходить и поэтому очень важно их поддерживать, все время приезжать и стараться сделать для них что-то такое, что им необходимо. Если это возможно, то живите со своими старыми родителями, – это было бы очень важно. Когда вы не могли кушать, вы жили со своими родителями, а сейчас, когда они ослабли, как же вы можете уезжать от них? Это было бы неправильно. Это тот совет, который я бы хотел дать молодому поколению.

Итак, время закончилось. Это ваша практика, начните выполнять ее прямо сейчас, – простите всех и помните о доброте всех. Если это возможно, то помните о доброте всех живых существ, – прямо или косвенно все живые существа добры по отношению к вам. И далее, когда вы будете достигать все более и более высокого уровня, то вы увидите всех живых существ как своих матерей. В этой жизни это моя мать, а он был моей матерью в предыдущей жизни, и так все раньше были моими матерями. Они были крайне добры по отношению ко мне. И смысл моей жизни в том, чтобы сделать что-то хорошее для всех моих матерей – живых существ. Поэтому Шантидева говорил: «Пока существует пространство, пока живут живые существа, пусть и я остаюсь вместе с ними и освобождаю их от страданий». Это молитва бодхисатв. Они никогда не говорили, пусть живые существа остаются в сансаре, а я достигну состояния будды, чтобы как-то получать удовольствие, отдыхать.

Итак, до свидания.